

イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度 との関連について

The Relationships between Irrational Beliefs and the Attitudes of Respecting One's Own Experiencing of College Students

文学研究科教育学専攻博士前期課程修了

遠 藤 可 奈

Kana Endo

I 問題と目的

人が健康で充実した人生を歩んで行くには、身体面だけでなく、精神面の健康が重要であると言える。そこで筆者は、精神的健康の増進や、精神的不健康への予防となる概念を模索し、以下の2点に着目をした。1点目はイラショナル・ビリーフであり、2点目は体験過程である。本研究では以上の2点から、特に大学生の精神的健康に関する示唆を得ることを主な目的とする。

1 イラショナル・ビリーフについて

イラショナル・ビリーフとは、Ellis.A (1961) の論理療法における中心概念であり、非論理的な認知スタイルのことである。論理療法 (Rational Therapy) は、認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy) の一種に位置づけられる。認知行動療法とは「人間の気分が、認知 (ものごとのとらえ方や考え方) によって影響を受けるという理解に基づき、認知のあり方を患者と共に検討・検証することを通じて、非適応的な行動の修正や、問題解決を行い、その結果、気分を改善することを主眼としている」心理療法のことである (藤澤・大野、2005)。論理療法では、この気分に影響を与える認知変数として、「イラショナル・ビリーフ」を取り上げている。以下に、Dryden.W (國分ら訳、1998) を参考に、筆者がまとめた論理療法とイラショナル・ビリーフの概要を示す。

論理療法の核となる原理は、「人間の悩みは、出来事そのものに左右されるのではなく、その出来事をどう見るかに左右されるのである」というものである。Ellis.A は、出来事をイラショナル (非論理的) に捉えることが心理的問題を生み、ラショナル (論理的) に捉えることが健康的心理状態を生むと考え、物事の捉え方である「ビリーフ (Beliefs)」に注目をする。

ビリーフには、ラショナルなものとイラショナルなものがあり、その特徴と種類は、対照的である。

ラショナル・ビリーフの4つの特徴は、①柔軟性があり、②論理性があり、③現実に合わせており、④健康な目標や目的を達成するのに役に立つ。それに対して、イラショナル・ビリーフは、①頑固で絶対主義的であり、②非論理的であり、③現実と一致せず、④健康な目標や目的の達成を妨げる。また、ラショナル・ビリーフの4種類は、①「～にこしたことはない」主義・願望志向、②反破滅志向・反悲観的志向、③欲求不満高耐性、④受容、である。それに対して、イラショナル・ビリーフは、①「ねばならぬ」主義、②破滅志向・悲観的志向、③欲求不満低耐性、④非難・卑下、である。論理療法は、イラショナルに捉えたものを、ラショナルに書き換えることに重点を置いており、それにより感情や行動を変容させることを試みる。このプロセスは、ABC モデルと呼ばれている。A とは出来事（Activating Events）であり、ビリーフ（B）のきっかけとなる状況のことである。C は結果（Consequences）であり、ビリーフによる評価の後に生まれた、感情や行動のことである。以上、Dryden.W（國分ら訳,1998）を参考にまとめた。

筆者は、このように感情や行動を左右する働きのあるイラショナル・ビリーフを、精神的健康に影響を与える概念のひとつとして、検討する。本研究において、イラショナル・ビリーフは「感情や行動に影響を与える非合理的な思い込み」と定義したい。

イラショナル・ビリーフの先行研究としては、神経症傾向（松村,1991）や抑うつ（松村,1990）、心身症（森ら,1994）、自己受容（新井,2001）との関連が報告されており、精神的健康を左右する概念のひとつであることが示されている。そこで本研究では、体験過程との関連を検討することにより、新たな示唆を得ることを試みる。

2 体験過程について

体験過程（experiencing）という概念を、独立したプロセスとして取り出したのは、Gendlin,E.Tである（中田,1999）。体験過程とは、自分の身体に感じられる、豊かな意味を含んだ感覚が変化し、その中に含まれた意味が表出されたり、その感覚が保たれたりするプロセスのことである。体験過程理論によれば、気持ちは、身体を感じとして体験される（池見,2004）。例えば、気になることがある時のお腹のあたりのモヤモヤした感じや、悲しい時の喉や胸が詰まった感じなどであり、すぐには言葉にならないこともある。体験過程理論では、この身体感覚をフェルトセンス（felt sense）と呼んでいる（Gendlin,E.T；村瀬訳,1966）。フェルトセンスは、「認知的にラベルを付ける以前の実感」であり（池見,2005）、「体の中にある知恵」とされている（Klagsburn.J；園田訳,2005）。体験過程理論では、この身体感覚に豊かな意味が暗示されており、その感覚に焦点を当て、意味が表出されるプロセスによって、気づきや成長がもたらされるとしている。GT.Gendlin（1982）は、この体験過程の推進を目的として、技法としてのフォーカシングを創案した。

本研究では、技法としてのフォーカシングそのものではなく、体験過程理論から、自己の内面への

関わり方の態度を取り上げることとする。その態度を「体験過程尊重の態度」とし、「個人が日常において自分の中にあるあいまいな感じを打ち消さずに、その感じに耳を傾け、それを受け入れたり保ったりする態度」と定義する。この態度を、精神的健康を増減させる要因のひとつとして検討したい。

体験過程にどれだけ則った生活をしているかを測定する尺度として、福森・森川（2003）は、体験過程尊重尺度（The Focusing Manner Scale;FMS）を作成した。この尺度を用いた先行研究として、アレキシサイミアとの関連（上西,2009）、ソーシャル・スキルとの関連（土井・森永,2009）、精神健康調査票（The General Health Questionnaire;GHQ）との関連（福盛・森川,2003;中垣,2006;青木,2012）、抑うつとの関連（山崎ら,2008）、東大式エゴグラム（TEG）との関連（中垣,2006）が検討されており、体験過程尊重の態度は、精神的健康を左右する概念であることが報告されている。そこで、本研究では、イラショナル・ビリーフと関連付けて検討することにより、新たな示唆を得ることを試みる。

3 創価大学生に関する筆者の問題意識

筆者は本学学生と触れる中で、以下のような印象を主観的に抱いていた。それは、本学学生は向上心に溢れ、努力を惜しまない者が多いということである。その一方で「絶対に負けてはならない」など、あるべき姿を自己に強く求め、そのために思い悩む面を持ち合わせているように感じられていた。

そこで筆者は、本学学生の主な傾向を訊くために、本学の学生相談室のカウンセラーへインタビューを行った。結果は、以下のようなものであった。主な傾向として、「真面目である」「人に尽くす」「友人と密な関係を築く」「高い目標をもって向上しようとする」などが挙げられた。その反面、「悩みすぎる」「友人との心理的距離感が近すぎることもある」「高すぎる目標とのギャップに苦しむ」「悩む自分を弱いと評価する」などの傾向も得られた。また、「休むことを負けと捉え、休みを取得することを自分に許さない」という傾向も聞くことができた。たとえ休んでいたとしても、もっと頑張れるのではないかとの思いが巡り、気が休まらないとのことである。筆者自身も本学学生と触れる中で、インタビュー結果と同様のことを感じていた。

本学学生についての特徴をみよとした先行研究として、小平（2007）があげられる。小平（2007）は、本学学生は他大生に比べ、理想の自己像に対して「そうならねばならないと思う気持ち」が強い傾向にあり、抑うつの度合いも強い傾向にあると報告している。「そうならねばならないと思う気持ち」は、イラショナル・ビリーフのうちの「ねばならぬ主義」にあたると考えられる。ここから筆者は、本学学生のイラショナル・ビリーフには、なんらかの特徴があることを予測した。また、「そうならねばならない」との信念を強く抱き、邁進する時、自分の感情は後回しにされがちなのではないかとの予測から、本学学生は自身の感情との関わり方においても、独自の傾向があることが推察された。

そこで本研究では、イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度といった2つの概念から、本学学生を理解することを試みることにした。それにより、本学学生の特性がより肯定的に生かされ、より健やかな学生生活を送るための、本学にふさわしい心理教育を考案していくことへの一助となれればと考える。

4 本研究の目的と仮説

筆者は、精神的健康に影響のある、「イラショナル・ビリーフ」と「体験過程尊重の態度」という2つの概念に関連があることを推測した。ある特定の思考にとらわれるイラショナル・ビリーフと、方向づけをせずに自分の内面とゆったり関わる体験過程尊重の態度は、負の相関関係にあるのではないだろうか。本研究では、これらの関連について明らかにしていくことを目的のひとつとする。

本研究の目的の2点目に、本学学生の特徴を理解することをあげたい。筆者は、学生相談室のカウンセラーへのインタビュー結果から、本学学生の特徴を2点予測した。1点目は、イラショナル・ビリーフの特徴として、「本学学生の『自己期待』は高い傾向にある」とする。これは、インタビュー内容の「本学学生は高すぎる目標とのギャップに苦しむ傾向にある」から推測した。2点目は、体験過程尊重の態度として、「本学学生の『問題との距離を取る態度』は低い傾向にある」とする。これは、インタビュー内容の「仮に休みを取得したとしても、気が休まらないことがある」から推測した。この2点について、他大生と比較することにより、本学学生の特徴を捉えることを試みる。以上の目的から、以下の仮説を立て、検討する。

仮説1 イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度は負の相関関係にある。

仮説2 本学学生は他大生に比べ、イラショナル・ビリーフの中でも「自己期待」が高い。また、体験過程尊重の態度の中でも「問題との距離を取る態度」が低い。

II 研究 I : 質問紙調査

1 調査方法

<調査対象者>

本学、A 大学、B 大学、C 大学の計 4 校、536 名の大学生に調査協力を依頼した。回答に不備のある者は除外し、最終的に 493 名（男性：197 名、女性：296 名）（本学：228 名、他大学：265 名）を分析の対象とした。有効回答率は 91.98%、平均年齢 19.48 歳（標準偏差 1.36）であった。なお、本研究では A 大学、B 大学、C 大学の合計を「他大生の傾向」として検討する。

<調査手続き>

教科担当教員の許可を得て、授業時間の一部を使い質問紙への回答を求めた。回答用紙は、その場で回収された。質問紙の説明も含め、10 分ほどで実施された。

<調査期間>

2012 年 5 月 28 日～7 月 6 日

<質問紙の構成>

① フェイスシート：学部学科、学年、年齢、性別

② 不合理な信念測定尺度短縮版（Japan Irrational Belief Test-20 ; JIBT20）（森・長谷川・石隈・嶋田・坂野，1994）

JIBT20 は、イラショナル・ビリーフの強さを測定する尺度である。村松（1991）の日本版 Irrational Belief Test（70 項目）の短縮版であり、20 項目から成る。「まったくそう思う」～「まったくそう思わない」の 5 件法で回答を求める。JIBT20 は、5 因子が抽出されている。以下に、村松（1991）を元に筆者が定義した因子の説明を示す。

「自己期待」：自分の行為や能力に対する過度な期待であり、完璧でなければならないという思い込み

「問題回避」：責任や面倒な事柄からは、回避するべきという思い込み

「倫理的非難」：他者の道徳的、倫理的な悪行為に対する非難の思い込み

「無力感」：感情や外部の状況に対して、コントロールできないという思い込み

「依存」：周囲への依存の必要性に対する思い込み

③ 体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale ; FMS) (福盛・森川, 2003)

FMS は、日常において自身の体験過程をどれだけ尊重しているかを測定する尺度である。23 項目から成る。「よくある」～「まったくない」の 4 件法で回答を求める。なお、項目 4・9 は、2 重否定文による回答の混乱が予測されたため、本研究においては、逆転項目として処理された。FMS は 3 因子が抽出されている。以下に、福森・森川 (2003) が定義した因子の説明を示す。

「体験過程を受容し行動する態度」：自分の体験過程に沿って行動する態度

「体験過程に注意を向けようとする態度」：生活の中で、折に触れて自分の実感を確かめようとする態度

「問題との距離をとる態度」：悩み事から適切な距離をとって、心の余裕を保とうとする態度

④ インタビュー協力者の募集 (本学のみ)

インタビューへの協力が可能である場合のみ、氏名とメールアドレスを記載することを求めた。

2 結果ならびに考察

本研究では、IBM SPSS Statistics20 を用いて、以下のデータ解析を行った。

(1) 尺度の分析

① 信頼性の検討

Cronbach の α 係数を算出したところ、JIBT20 は $\alpha = .747$ 、FMS は $\alpha = .821$ という結果が得られ、両尺度とも信頼性が確認された。

② 天井効果・フロア効果の検討

JIBT20 の 20 項目、FMS の 23 項目の天井効果・フロア効果が検討された。結果として全項目に、天井効果とフロア効果は認められなかったため、全て分析の対象とした。

(2) イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度との相関

① 全学生の相関分析

イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度の相関を検討するため、全学生のデータを用いて、相関分析を行った。結果は有意確率.140 であり、有意な結果は得られなかった。

② 本学学生・他大生別の相関分析

①全学生では相関が見られなかったため、本学学生と他大生にデータを分け、相関分析を行った。その結果、本学学生は 5%水準で有意であったものの、相関係数は-.137 にとどまり、ほとんど相関は見られなかった。他大生は有意確率が.804 であり、統計的に有意な結果は得られなかった。

③ 因子分析

①②において、相関関係に関する十分なデータを得ることはできなかった。そこで、相関関係を詳細に検討するために、因子間の相関分析を試みる。因子分析は、全学生・本学学生・他大生別に行われた。以下に、結果を示す。なお、因子によっては α 係数の低いものも見られたが、尺度全体の信頼性は確認されたため、分析の対象とした。

<不合理な信念測定尺度 (JIBT20) の因子分析>

本研究では、イラショナル・ビリーフについて探索的に調べるため、因子分析が繰り返し行われた。3 因子指定、主因子法、バリマックス回転による。信頼性は、 $\alpha = .764 \sim .523$ である。因子名は、先行研究と同様のものを用いて、第 1 因子を「自己期待」、第 2 因子を「倫理的非難」、第 3 因子を「問題回避」、第 4 因子を「無力感」、第 5 因子を「依存」と名付けた。

【表 1 全学生の因子分析結果（JIBT20）】

全学生の因子分析					
	因子				
	I	II	III	IV	V
I. 自己期待					
16 私は常に業績を上げなければならない。	0.765	-0.007	0.02	0.081	0.166
11 私はいつも頭がよく働かなければならない。	0.724	-0.029	0.009	0.053	0.041
6 私はすべての点で有能でなければならない。	0.640	0.081	0.161	0.028	0.018
1 いつも目覚ましい行いをしなくてはならない。	0.528	0.079	-0.034	-0.059	0.159
II. 倫理的非難					
18 重罪を犯した人は厳しく罰せられて当然だ。	0.002	0.768	0.021	0.195	0.064
3 泥棒は懲らしめられて当たり前だ。	-0.015	0.685	0.051	0.113	0.099
13 殺人を犯した人は死刑に処せられるべきである。	0.062	0.573	0.1	-0.075	0.033
8 不道德なことをする人間は墮落した人間だ。	0.33	0.384	0.116	-0.057	0.029
III. 問題回避					
9 いざこざが起こった時には知らん顔をしているのにこしたことはない。	-0.053	0.102	0.581	0.122	-0.017
14 人と話をする時は、差し障りのないことだけを話した方が無難だ。	0.154	0.036	0.523	0.133	-0.071
19 物事を決めるときははっきり賛否を表さない方が無難だ。	0.049	-0.027	0.500	0.13	0.061
4 危険や困難には近づかないことだ。	0.019	0.215	0.429	0.138	0.054
IV. 無力感					
5 状況が思わしくない時は投げ出したいくなって当然だ。	-0.034	-0.073	0.194	0.613	0.089
20 何をやってもうまくできない時はすっかりやる気をなくしても当然だ。	-0.005	-0.042	0.272	0.545	0.063
10 大切な仕事をしているときに邪魔されるのは我慢のならない事だ。	0.128	0.168	0.048	0.498	0.014
15 大きな災難に出会ったら精神的に混乱するのは当たり前だ。	-0.035	0.086	0.087	0.494	0.107
V. 依存					
2 常に指示してくれる人がいなければならない。	0.169	0.117	0.362	-0.072	0.587
7 いつも自分を引っ張ってくれる人が必要だ。	0.145	0.11	0.28	0.071	0.584
12 頼れる友達がいなければやっていけない。	0.076	0.032	-0.253	0.176	0.571
17 相談できる人が常にないと困る。	0.145	0.049	-0.277	0.333	0.562
因子寄与率	10.172	8.391	7.856	7.299	7.166
累積寄与率	10.172	18.563	26.419	33.718	40.885

<体験過程尊重尺度（FMS）の因子分析>

本研究では、体験過程尊重の態度について探索的に調べるために、因子分析が繰り返し行われた。重み付けのない最小 2 乗法、バリマックス回転による。因子数の指定は、全学生と他大生は 3 因子指定、本学学生は 4 因子指定で行った。なお、因子数の違いについては後述する。

・全学生と他大生の結果

分析の結果、全学生【表 2】と他大生においては、先行研究と同様の 3 因子が妥当であるとされた。信頼性は、 $\alpha = .799 \sim .593$ である。因子名は、先行研究と同様のものを用いて、第 1 因子を「体験過程を受容し行動する態度」、第 2 因子を「体験過程に注意を向けようとする態度」、第 3 因子を「問題との距離を取る態度」と名付けた。

・本学学生の結果

本学学生の因子数は、4 因子が妥当であると判断された。それは、以下のような手続きからである。まず、3 因子指定により因子分析を行ったところ、第 1 因子に項目が偏り、第 3 因子が 2 項目にとどまった。4 因子指定による因子分析の結果は、3 因子指定に比べ、項目の偏りが改善された。この結果から、解釈をする上で 3 因子よりも 4 因子である方が意味を成し、適切であると判断されたため、因子数は「4」とされた。信頼性は、 $\alpha = .806 \sim .522$ である。因子名は、第 1、2、3 因子を先行研究と同様とし、第 4 因子は新たに、「問題と柔軟に関わる態度」と命名した。なお、第 4 因子は、項目 4・6・9 で構成される。

【表 2 全学生の因子分析結果（FMS）】

	因子		
	I	II	III
I. 体験過程を受容し行動する態度			
18 私は、自分の気持ちに自信をもって発言している。	.658	.078	.179
20 私は、自分の感じていることを、「こう感じているんだなあ」とありのまま受け取っている。	.591	.156	.007
7 私は、自分の気持ちに正直に行動している。	.560	.081	.166
19 私は、自分がどんな気持ちで何を感じているかは、わかりやすい。	.543	.059	-.026
14 私は、他人と一緒にいるときにも、自分のなかに出てくるいろいろな気持ちを大切にしている。	.534	.233	.089
5 私は、自分の話す言葉は、自分の気持ちとぴったりしている。	.512	.156	.090
15 私は、自分の感覚は信頼できている。	.423	.132	.203
11 私は、困難にぶつかったときは、落ち着いて自分自身に尋ねれば何とか方向性が出てきそう。	.412	.313	.183
12 私は、頭であれこれ考えるよりも、自分の気持ちに尋ねることが多い。	.361	.233	.131
16 私は、自分のなかのまだはっきりしないものも大切にしている。	.338	.332	.035
II. 体験過程に注意を向けようとする態度			
23 私は、人と話すときに、内側の感じに照らし合わせながら言葉を選ぶ。	.220	.507	-.011
22 私は、生活のなかで折に触れて「どんなふうに感じているのかなあ」とゆっくり自分に問いかけている。	.308	.496	-.033
2 私は、生活のなかで、自分の内面に落ち着いて注意を向ける時間をもっている。	.247	.481	-.093
1 私は、自分の内面に注意を向けると、豊かないろいろな感情がある。	.392	.414	-.160
3 私は、悩み事は、いったん距離を置いて見た方が良いこともあると思う。	.011	.414	.136
III. 問題との距離を取る態度			
13 私は、生活のなかで、何か悩みがあるときには、距離をおいてみるようにしている。	.061	.433	.565
21 私は、何か悩み事があるときには、ちょっとやめて、間をとれる。	.150	.333	.545
6 私は、生活のなかで、困難事が出てきたときには、考えすぎないようにしている。	.048	.071	.545
4 私は、自分を責めることが少ない。（逆転項目に修正）	.178	-.174	.462
9 私は、「こう思ふべきだ」と自分に強制することが少ない。（逆転項目に修正）	.064	-.208	.381
因子寄与率	14.743	9.266	7.504
累積寄与率	14.743	24.010	31.514

④ 因子間相関

③因子分析において抽出された因子を用いて、因子間の相関分析を行った。相関分析は全学生、全学生を男女に分けたデータ、本学学生、他大生という 4 パターンで行った。結果を【表 3】に示す。なお、表に載せた相関係数は、小塩（2004）を参考に弱い相関があるとされる、±0.2 以上を採用した。

【表 3 因子間相関の結果】

	体験過程を受容し 行動する態度	体験過程に注意を 向けようとする態度	問題との距離を 取る態度	問題と柔軟に 関わる態度 (本学のみ)
自己期待			女性 -.242	
依存			全学生 -.204 女性 -.216 他大 -.217	
倫理的非難				
問題回避	全学生 -.256 男性 -.266 女性 -.252 他大 -.213 本学 -.232	男性 -.242 本学 -.237		
無力感			他大 -.216	

【表 3】に記載した相関係数は、すべて 1%水準で有意であった。因子間の相関係数は-.204～-.266 であり、負の相関関係が確認された。この結果から、イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度には、負の相関関係があることが示された。この結果に関する考察は、「IV総合的考察」において述べる。

⑤ 仮説 1 に対する考察

①～④の検討により、仮説 1 は部分的に支持されたと述べられる。

(3) 創価大学生と他大生の比較

① イラショナル・ビリーフ

<因子各の比較>

本学学生と他大生における、因子レベルの t 検定が行われたところ、以下の結果が得られた。「自己期待」の平均値は、本学学生 11.06、他大生 10.25 であった。 $P<.01$ であり、本学学生が有意に高いことが示された。「依存」の平均値は、本学学生 11.96、他大生 11.35 であった。 $P<.05$ であり、本学学生が有意に高いことが示された。「問題回避」の平均値は、本学学生 10.40、他大生 11.86 であった。 $P<.001$ であり、本学学生が有意に低いことが示された。「倫理的避難」は有意確率が.45、「無力感」は有意確率が.96 であり、統計的に有意な結果は得られなかった。

以上の結果をまとめると、本学学生が他大生に比べ有意に高い因子は、「自己期待」と「依存」となる。また、本学学生が他大生に比べ有意に低い因子は、「問題回避」となる。

<項目各の比較>

上記の結果において有意差が確認された因子において、さらなる検討を加えるため、因子を構成する項目各の t 検定を行った。

・自己期待の結果

「自己期待」の 4 項目における t 検定の結果を、【表 4】に示す。項目 1・16 は、本学学生が有意に高いという結果が得られた。項目 6・11 は、有意な結果は得られなかった。

上記の結果から、以下の考察を述べる。項目 1・16 は、「自身の行動が常に高いレベルで遂行され、かつ高いレベルの結果を出すべきである」とのイラショナル・ビリーフと述べられる。ここから、本学学生は他大生に比べ、このような姿勢を自己に強いている可能性が示唆された。

「高いレベルで行動したい、結果を出したい」ということは、願望であり欲求であると考えられる。願望・欲求とビリーフに関して、Dryden.W（國分ら訳,1998）は以下のように述べている。願望・欲求を、ラショナル・ビリーフで捉えた場合は、目標を達成するのに役に立つが、イラショナル・ビリーフで捉えた場合は、目標達成を妨げる（Dryden.W；國分ら訳,1998）。元々、願望や欲求は目標達成を促進する働きがあるものの、イラショナル・ビリーフで文章記述することにより、柔軟性を失い、絶対的なものになってしまう。それは不安を喚起させ、実力を発揮させなくなる可能性がある。しかし、自己に対する期待がイラショナルなものであっても、それが即不適応になる訳ではない、と筆者は考える。これについては「IV 総合的考察」において、インタビュー結果と共に検討し、論じる。

【表 4 自己期待 4 項目の t 検定】

【有意差の確認された項目】		平均値	有意確率	t 値
1 いつも目覚ましい行いをしなくてはならない	他大	2. 4226	0. 000	-5. 164
	本学	2. 9123		
16 私は常に業績を上げなければならない	他大	2. 7547	0. 000	-3. 688
	本学	3. 1096		
【有意差の確認されなかった項目】		平均値	有意確率	t 値
6 私はすべての点で有能でなければならない	他大	2. 3245	0. 057	1. 908
	本学	2. 1447		
11 私はいつも頭がよく働かなければならない	他大	2. 7472	0. 148	-1. 448
	本学	2. 8904		

・依存の結果

次に、「依存」の 4 項目における t 検定の結果を、【表 5】に示す。項目 12 ($p<.001$)・17 ($p<.01$)において、本学学生が有意に高いという結果が得られた。項目 2・7 においては、統計的に有意な結果は得られなかった。

上記の結果から、以下の考察を述べる。項目 12・17 は、身近で同等の間柄である人に対する、依存のイラショナル・ビリーフと考えられる。このような人が常になければやっていけないとの思いが、本学学生は他大生に比べ、高い傾向にあると推察された。この結果に関しては、「IV 総合的考察」にて、考察を加える。

【表 5 依存 4 項目の t 検定】

【有意差の確認された項目】		平均値	有意確率	t 値
12 頼れる友達がいなければやっていけない	他大	3. 2528	0. 000	-3. 877
	本学	3. 6623		
17 相談できる人が常にないと困る	他大	3. 0189	0. 009	-2. 637
	本学	3. 2895		
【有意差の確認されなかった項目】		平均値	有意確率	t 値
2 常に指示してくれる人がいなければならない	他大	2. 3283	0. 994	-0. 007
	本学	2. 3289		
7 いつも自分を引っ張ってくれる人が必要だ	他大	2. 7509	0. 471	0. 721
	本学	2. 6798		

・問題回避の結果

「問題回避」の4項目におけるt検定の結果を述べる【表6】。全項目において、本学学生は他大生に比べ、有意に低いという結果が得られた。

因子を成す4項目は、面倒な事柄を避けるべきとのイラショナル・ビリーフ、面倒な事柄に無難に対応すべきとのイラショナル・ビリーフと言い換えることができる。本学学生の問題と関わる態度については、他の結果も踏まえて検討をする必要がある。そのため「IV 総合的考察」にて、さらなる検討を加える。

【表6 問題回避4項目のt検定】

【全項目で有意差あり】		平均値	有意確率	t 値
4 危険や困難には近づかないことだ	他大	3.5396	0.000	4.898
	本学	3.0789		
9 いざこざが起こった時には知らん顔をしているのにこしたことはない	他大	2.6868	0.000	4.331
	本学	2.3246		
14 人と話をする時は、差し障りのないことだけを話した方が無難だ	他大	3.0000	0.000	3.731
	本学	2.6360		
19 物事を決めるときははっきりと賛否を表さない方が無難だ	他大	2.634	0.003	2.96
	本学	2.364		

＜尺度全体の比較＞

全体の傾向を把握するために、JIBT20 合計得点のt検定を行った。しかし、有意確率.830であり、統計的に有意な結果は得られなかった。

＜イラショナル・ビリーフの比較に対する考察＞

尺度全体の比較において、有意差は認められなかったが、因子の比較においては、本学学生は他大生に比べ、「自己期待」・「依存」が高く、「問題回避」は低いという結果が得られた。ここから、「本学学生は他大生に比べ、イラショナル・ビリーフ全体が高いのではなく、部分的に高い、または低い」と述べられる。

以上のような結果が得られた。ここから、以下のことが述べられる。本学学生に対して心理教育を行う場合、有意差の見られたイラショナル・ビリーフにアプローチすることが有効であると考えられる。その際は因子レベルだけでなく、項目レベルの結果まで鑑みて、考案することが望まれる。

② 体験過程尊重の態度

<因子レベルの比較>

体験過程尊重尺度の因子分析を行ったところ、本学学生と他大生において異なった因子構造が認められた。そのため、本学学生と他大生を因子レベルで比較し、検討することはできなかった。

そこで、先行研究の因子構造に倣い、本学学生と他大生の因子レベルにおける比較を行った。結果を、以下に示す。「問題との距離をとる態度」は有意確率.18であり、統計的有意差は得られなかった。「体験過程を受容し行動する態度」の平均値は、本学学生が 21.08、他大生が 20.41 であった。5%水準で有意であり、本学学生が他大生に比べ、高いことが示された。「体験過程に注意を向けようとする態度」の平均値は、本学学生が 21.30、他大生が 19.89 であった。0.1%水準で有意であり、本学学生が他大生に比べ、高いという結果が得られた。先行研究に倣い、以上のような結果が得られた。この結果は、本研究の因子構造を使用していないため、慎重に解釈した上で、本学学生と他大生の違いとして用いることとする。

<尺度全体の比較>

続いて、全体の傾向を把握するため、本学学生と他大生における、尺度全体の t 検定を行った。結果は、本学学生の平均点が 65.34、他大生は 63.04 であった。1%水準で有意であり、本学学生が他大生に比べ、高いことが示された。この結果から、本学学生は他大生に比べ、体験過程尊重の態度が高い傾向にあることが示された。

<項目各の比較>

上記に続いて、項目各の t 検定を行い、詳細に検討した。項目各の t 検定では、以下のような結果が得られた【表 7】。本学学生が他大生に比べ、有意に高い項目は、1・2・5・10・11・16・18・20・23 であった。本学学生が他大生に比べ、有意に低い項目は、9・13 であった。

【表 7 FMS 項目各の t 検定】

【有意差のある項目（本学＞他大）】	平均値	有意確率	t 値
1 私は、自分の内面に注意を向けると、 豊かないろいろな感情がある。	3. 0717	0.000	-5.201
	3. 3947		
2 私は、生活のなかで、自分の内面に落ち着いて 注意を向ける時間をもっている。	2. 9283	0.006	-2.782
	3. 1228		
5 私は、自分の話す言葉は、自分の気持ちと ぴったりしている。	2. 6302	0.001	-3.257
	2. 8465		
10 私は、休みの日に何をするかは、 自分の感じに問いかけて決めている。	2. 8604	0.006	-2.742
	3. 0789		
11 私は、困難にぶつかったときは、落ち着いて 自分自身に尋ねれば何とか方向性が出てきそう。	2. 7585	0.000	-3.679
	3. 0088		
16 私は、自分のなかのまだはっきりしないものも 大切にしている。	2. 7811	0.029	-2.196
	2. 9474		
18 私は、自分の気持ちに自信をもって発言している。	2. 4264	0.006	-2.738
	2. 6316		
20 私は、自分の感じていることを、「こう感じて いるんだなあ」とありのまま受け取っている。	2. 8868	0.011	-2.55
	3. 0658		
23 私は、人と話すときに、内側の感じに 照らし合わせながら言葉を選ぶ。	2. 7887	0.001	-3.224
	3. 0219		
【有意差のある項目（他大＞本学）】	平均値	有意確率	t 値
9 私は、「こう思うべきだ」と自分に 強制することが少ない。	2. 3170	0.001	3.224
	2. 0658		
13 私は、生活のなかで、何か悩みがあるときには、 距離をおいてみるようにしている。	2. 8679	0.044	2.023
	2. 7237		

＜体験過程尊重の態度の比較に対する考察＞

まず、尺度全体の比較から、本学学生の体験過程尊重の態度は、他大生と比較して有意に高いという結果が得られた。この結果は、本学学生は自身の内面に豊かな感覚があると自覚しており、その感覚を信頼して、それを頼りに行動していると捉えられる。これは、本学学生の精神的健康に関わる、リソースの発見のひとつと考えられる。因子レベル、項目レベルの比較においても、上記の結果を裏付けるものであった。

一方で、先行研究に倣った因子レベルの比較において「問題との距離を取る態度」は、有意な結果

が得られなかった。しかし、項目各の比較で、本学学生が他大生と比べ有意に低かった項目は、「問題との距離を取る態度」を構成する項目であった。この結果から、本学学生は自分の悩みや課題と関わる際に、その悩みを対象化して見たり、一時棚上げしたりするよりも、悩み事を常に抱えてしまいがちである傾向がうかがえた。

本学学生と他大生との比較により、以上のような結果が示された。これらをまとめると、本学学生は他大生に比べ、体験過程を信頼し行動する一方で、問題を常に抱えがちな傾向にある、と述べられる。

③ 仮説 2 に対する考察

まず、イラショナル・ビリーフであるが、本学学生は他大生に比べ、「自己期待」が有意に高いという結果が得られた。よって、仮説 2 のイラショナル・ビリーフに関する部分は、支持された。続いて、体験過程尊重の態度であるが、因子構造の違いから比較に至らなかった。そこで、先行研究に倣い比較をしたものの、「問題との距離を取る態度」は有意な結果が得られなかった。よって、仮説 2 の体験過程尊重の態度の部分は、支持されなかった。以上の結果から、仮説 2 は部分的に支持されたと述べられる。

Ⅲ 研究Ⅱ：インタビュー調査

1 目的

質問紙調査では、他大生との比較により、本学学生の特徴がいくつか得られた。その中でも筆者は、本学学生の「自己期待」が高いこと、さらに「問題と柔軟に関わる態度」という本学学生に独自の因子に着目をした。この 2 点から、本学学生についての理解をさらに深めることを試みる。また、イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度との関連についての示唆を得ることも試みたい。筆者は、「『自己期待』が高い群の中でも、『問題と柔軟に関わる態度』の高低により、問題の捉え方や取組み方が違う」と考える。

上記のことについて明らかにするために、研究Ⅱでは「自己期待」が高く、「問題と柔軟に関わる態度」が高い、または低い群に対してインタビューを行う。そして、問題の捉え方や取組み方の違いについて、調査協力者の語りから比較する。

2 調査方法

インタビューは、自己期待高・問題と柔軟に関わる態度高群（HH 群）2 名、自己期待高・問題と柔軟に関わる態度低群（HL 群）2 名に行われた。なお、高群は全体の上位 75%、低群は下位 25%としている。場所は心理教育相談室で行われ、時間は 30～50 分程度であった。インタビューの前に、録音の許可と個人が特定される形式での情報公開はしない旨を伝え、承諾を得た。

3 分析方法

インタビュー内容は逐語記録に起こし、SCAT（大谷,2008）により分析した。筆者が分析したものを同専修の院生 2 名、臨床心理学を専門とする教員 1 名と検討した。

4 結果と考察

<HH 群 一群内の比較>

HH 群内の語りを比較したところ、3 点の共通点が見られた。

1 点目は、課題への取組み方である。A さんは「取組みの難易度は最低限」としており、B さんは「スモールステップの積み重ね」を試みる。自己期待が高いものの、取組む際には質的なハードルを低く設定し、段階的に進んでいくことが示された。また、A さんの課題の内容は「手堅い」ものであり、B さんは「限定」されたものであった。このように量的にも手広く取組むのではなく、無理のない範囲で取組まれることが示された。

2 点目は、取組みがうまくいかなかった際の行動である。A さんは、「改善点に焦点を当て、現状を打開」、B さんは「改善点を見極める」であった。物事がうまく進まないというネガティブな状況に陥った際に、“改善点”という現実的かつポジティブな視点から捉えようとしている。また、A さんは課題を「一時棚上げ」し、B さんは「意図的に放棄」する。このようにして、課題から一度離れることを試みている。しかし、離れて終わるのではなく、A さんは「後日に学びを得て」、B さんは「自主的に再起」する。このように、課題に戻ることを前提に、距離を取る行動がとられている。

3 点目は、必達課題がある場合の休息について、である。A さんは「心地よく過ごせるように自分に問いかけながら、マイペースに過ごしている」。B さんは「欲求充足は満足するまで行われ、休息のニーズは十分に満たされていた」と回想している。このように、取組むべき課題がある中でも、休息時間を設けており、自分の欲求をキャッチし、ケアしようとする流れが見られる。

以上が、2 名の語りにおける共通点である。課題の取組みに関する一連の行動に無理がなく、不調

時においても柔軟な対応が見られた。また、自分の行動に対する肯定的認識が見られた。自己期待高・問題と柔軟に関わる態度高群は、自己期待は高いものの、自分の欲求へのケアや柔軟な対応により、バランスを取っていることが伺える。

<HL 群 一群内の比較>

HL 群内の語りを比較したところ、2 点の特徴が得られた。

1 点目は、援助要請スキルの低さである。C さんは「対人関係への苦手意識」があり、対人関係は「心理的・身体的負担」をもたらすものと捉える傾向にある。そのため、行き詰った状況であっても、1 人でその場をしのごうとし、サポートを得ようとはしない。D さんは友人との関係をポジティブに捉えているものの、いざサポートが必要な状況になると、サポートを受身的に待つ姿勢が見られた。そのため、サポート欲求が「満たされるほどの援助は得られていない」のが現状である。以上のように、C さん、D さんは援助へのニーズがありつつも、援助要請スキルが未熟な傾向にあることがうかがえた。それは日常生活を送る際には差し障りがないものの、心理的・環境的な危機に陥った際に、適切な援助が得られないことを予測させる。

2 点目は、自己評価の低さと現実検討である。C さんは、取組みがうまくいかない時の自分を「存在するに値しない」と評価する。D さんは、かつて過負荷状態に陥った体験の原因を「自分の作業効率の悪さ」に帰属させ、自分の能力を低く評価している。このように、C さん、D さんには、自己を低く評価する傾向が見られたが、それを裏付ける明確な理由は見当たらない。この自己評価と関連して、現実検討を挙げる。C さんは自分の行動を振り返り、「有益性の検討」をすることはない。習慣についても取組みの効果は検討せずに、「漫然と定着化」させる傾向にある。D さんは自分が「過負荷状態」に陥った原因を、自己のみに帰属させている。D さんは、自己内要因と環境要因を総合的に検討せずに、早計に結論を出す傾向にある。このように C さん、D さんは、現在の自分自身の在り方や、自分を取り巻く環境を総合的に検討するプロセスが不十分であり、そのために自己のみに要因を求める傾向が予想された。

以上が、語りから見られた共通点である。これらから、援助要請が不器用であり、現実検討に関しても、柔軟性が低い傾向が伺われた。自己に対する要求が高い上に、このような特徴が重複した場合、自己評価に負の影響を与えることが推察された。

<2 群間の語りの比較>

ここでは、これまでの結果を踏まえて、群間の語りを 3 点から比較する。

1 点目は、問題に対する取組みの設定である。HH 群では、自己期待は高い傾向にあるものの、取

組みの難易度を低く設定し、段階的に取り組む姿勢が見られた。HL 群では、課題設定の現実性について検討されてはいない。

2 点目は、不調時の対応である。HH 群では、うまくいかない状況に遭遇した際は、改善点を見出したり、課題から一時離れようとしたりする姿勢が見られた。それに対し、HL 群は不調に陥った自己を卑下したり、自己の能力の低さに言及したりする態度が見られた。

3 点目は、問題の捉え方についてである。HH 群の A さんは、問題を捉える際にいくつかの視点を持っており、B さんは、ネガティブな体験にポジティブな意味を見出す姿勢が語られ、柔軟性が伺えた。それに対して、HL 群の C さんは、問題について漠然と曖昧に捉える傾向にあり、D さんは、課題へのネガティブな感情を抑圧し、なかったかのような態度がとられていた。

以上が、HH 群と HL 群の語りから見られた相違点である。今回のインタビューは、少人数に対しての面接であり、結果を安易に一般化することはできない。しかし、今回のインタビューに関しては、「自己期待が高い群の中でも、問題と柔軟に関わる態度の高低により、問題の取組み方や捉え方が違う」ことが示された。

IV 総合的考察

1 イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度との関連について

(1) 相関関係について

イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度との関連については、負の相関関係にあることが示された。しかしながら、この相関は部分的であり、また弱い程度にとどまった。今回なぜこのような結果であったのか、この点に関して以下に筆者の考察を 2 点述べる。

1 点目に、本研究では予備調査をできなかった問題がある。本来であれば予備調査をして質問項目の確認をするべきであったが、時間の都合上、実施することができなかった。そのため、本調査の前に質問項目の確認を、できなかったことがあげられる。

2 点目に、イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度という、2 つの概念の包括性の違いが挙げられる。当初は、これらの概念が相反するものであり、負の相関関係にあると考えていた。しかし、調査結果を踏まえ、包括する概念の違いを感じるようになった。ここでは、この点について、イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度の概念を振り返りつつ考察したい。

まず、イラショナル・ビリーフについて述べる。イラショナル・ビリーフは、認知の概念である。ABC モデルの B にあたり、結果 (C) としての感情や行動を左右する、評価のプロセスである。論理

療法では、あくまでも思考をターゲットとしており、その思考に随伴するものが結果としての感情や行動であるとしている。そのため、不合理な信念測定尺度短縮版（森ら,1994）も個人の認知的構えを問う内容となっている。

それに対して、体験過程尊重の態度は、多様なものを含む概念である。Gendlin,E.T（村瀬訳,1966）によれば体験過程は「知的理解」とは区別されるものであり、「感じられる（felt）ものであり、思考されたり、知られたり、あるいは言語によって表現されるようなものとは異なっている」。そのため、日々の認知にとどまらず、感情や行動など多様なものを含む概念となっている。体験過程尊重尺度（福盛・森川,2003）も、日々の体験過程との付き合い方について、幅広く問う内容となっている。

以上のように、イラショナル・ビリーフが認知に言及しているのに対し、体験過程尊重の態度は多様なものを含む概念となっている。そのためにこの二者間には、単純な相関関係が成立しなかったと筆者は推察する。

その一方で、因子間においては弱い負の相関が確認されており、イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度に関連があることを示している。続いて、この因子間相関から得られた示唆をもとに考察を進める。

（2）因子間相関からの示唆 一問題との関わり方について一

ここでは、因子間相関の結果とインタビュー結果を合わせ、考察する。まず筆者は、因子間相関の結果を大きく2点に分けた。

1 点目は、イラショナル・ビリーフの「問題回避」因子と、体験過程尊重の態度の「体験過程を受容し行動する態度」因子、ならびに「体験過程に注意を向けようとする態度」因子間の相関である。これらの間には、負の相関関係が見られた（ $p<.01$, $r=-.213\sim-.266$ ）。「問題回避」とは、面倒な事柄を避け、無難に対応すべきとのイラショナル・ビリーフである。それに対して、「体験過程を受容し行動する態度」、ならびに「体験過程に注意を向けようとする態度」とは、日常において自身の体験過程に注意を向けたり、それに沿った行動をしようとしたりする態度である。これらの因子の特徴から、この因子間に負の相関があったことを、筆者は以下のように考察した。これらの関係は、外的問題との関わりに回避的であるほど、内的問題にも回避的であり、内的問題に回避的であるほど、外的問題との関わりにも回避的であることを、示しているのではないだろうか。

2 点目は、体験過程尊重の態度の「問題との距離を取る態度」因子と、イラショナル・ビリーフの「自己期待」因子、「依存」因子、「無力感」因子間の相関である。これらの間にも、負の相関関係が見られた（ $p<.01$, $r=-.204\sim-.242$ ）。「問題と距離を取る態度」とは、悩み事から適切な距離を持ち、心の余裕を保とうとする態度のことである。この因子と「自己期待」因子、「依存」因子、「無力感」因子間に負の相関があったことから、筆者は以下のことを推察した。「問題との距離を取

る態度」とは、問題に巻き込まれていない態度と言い換えることができる。この「問題と巻き込まれない態度」と負の相関にあったイラショナル・ビリーフ 3 因子は、それぞれ何かに巻き込まれている状態にあると考えることはできないだろうか。すなわち、自己期待は自分の理想に、依存は自分が持つ他人への依存欲求に、無力感は自分の感情や外部の状況に巻き込まれていることが推察された。そのために「問題との距離を取る態度」との間に、負の相関関係が見られたと推察した。

ここまで、因子間相関の結果を大きく 2 つに分け、その概要について述べてきた。上記の結果から、以下のことを筆者は考察する。この 2 つの相関には、いずれも“課題解決に関する態度”が、潜在的に含まれる因子が影響しているのではないだろうか。1 点目の相関の「問題回避」因子は、問題を避けるべきとのイラショナル・ビリーフである。2 点目の相関の「問題と距離を取る態度」因子は、問題と適度に距離を取ろうとする態度である。イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度は、概念の包括性に違いがあることを先述した。しかし、イラショナル・ビリーフと体験過程尊重の態度を、“課題解決に関する態度”との視点で検討した時、部分的ではあるが共通性を見出せるのではないだろうか。以上の考察から、“課題解決に関する態度”はイラショナル・ビリーフの増減、また体験過程尊重の態度の促進または抑制に、影響を与える可能性があるとして筆者は推察する。

上記の見解について、インタビュー結果と照らし合わせて考察する。はじめに、自己期待高・問題と柔軟に関わる態度高群であるが、問題の取組み方は柔軟であり、自己を否定せず、自分をケアしながら、行動全般を肯定的に捉える傾向にあった。一方で、自己期待高・問題と柔軟に関わる態度低群には、自己否定の傾向がうかがえた。問題の取組み方としては、一つの取組み方や捉え方に固定しがちな傾向にあり、自己や自分を取り巻く環境、自分の抱えている問題について、マクロな視点で捉える語りが見られなかった。これらの結果から、問題との関わり方の柔軟性により、感情や行動が左右されやすいことが示唆された。

以上の結果から、イラショナル・ビリーフの低減、体験過程を促進するものとして、筆者は“課題解決に関する態度”が一つの鍵概念になると考察する。

2 創価大学生の特徴について ―他大生との比較、インタビュー調査を通して―

本研究では本学学生への理解を深めるため、質問紙調査による他大生との比較、またインタビュー調査を行った。質問紙調査のうちイラショナル・ビリーフに関して、本学学生は他大生に比べ、「自己期待」・「依存」が高い、また「問題回避」が低いという結果が得られた。この結果を元に、インタビュー調査、ならびに先述の学生相談室のカウンセラーへのインタビューと合わせ、総合的に考察する。

まず、「自己期待」である。本学学生は他大生に比べ、「自己期待」の中でも「自身の行動が常に高いレベルで遂行され、かつ高いレベルの結果を出すべきとのイラショナル・ビリーフ」が高いこと

が示された。この結果は、小平（2007）の本学学生は他大生に比べ「理想の自己像に対してそうならねばならないと思う気持ちが強い」という結果を支持した。また、この結果は、学生相談室のカウンセラーへのインタビューから得られた「高い目標をもって向上しようとする、高すぎる目標とのギャップに悩む」とも関連すると推察される。すなわち、目標が高くなりすぎる、また高い目標が維持される傾向の要因として、自己に高い遂行レベルを課す、イラショナル・ビリーフが挙げられるのではないだろうか。小平（2007）の結果と総合すると、理想の自己像とは、高いレベルの結果を出す自分であると予測される。しかし、イラショナル・ビリーフは目標達成を妨げる働きがあるため、高い目標を掲げるも、ますます描いた理想から離れてしまう状態が推察される。では、この完璧な結果を出すことに関するイラショナル・ビリーフは、どのような要因から強くなるのであろうか。インタビュー調査では、後輩に対する先輩としての責任感から、後輩に対して成功モデルを示すことを自分に強いたり、先輩として成果を出すことにこだわったりするなどの側面が語られた。これは一例にすぎず、個人にとってイラショナル・ビリーフを強くする要因は様々であるが、ひとつの示唆であると述べられる。

次に、「依存」について述べる。本学学生は他大生に比べ「依存」の中でも、「身近で同等の間柄である人に対する、依存のイラショナル・ビリーフ」が高いという結果が得られた。これは、学生相談室のカウンセラーへのインタビューから得られた「友人と密な関係を築く一方で、友人との心理的距離感が近すぎる場合がある」と関連すると推察される。インタビューにおいても、友人との接触の増加が、心理的安定に対して直接的な影響をもたらす語りが得られている。友人との信頼関係は、青年期にある大学生にとって重要な役割を果たす。しかしその一方で、友人との関係に関する欲求・願望が、イラショナル・ビリーフで書き換えられた時に、それは個人を支える働きから、不安を喚起させる働きへとシフトしていく可能性がある。

続いて、「問題回避」について述べる。本学学生は他大生に比べ、「問題回避」が有意に低いという結果が得られた。この結果は、本学学生の「面倒な問題は回避すべきとのイラショナル・ビリーフは低い」という特質と捉えることができる。しかし、この結果から「問題と適切な距離感を保っている」と解釈することはできるだろうか。これについては、体験過程尊重の態度における、項目各の比較の結果を用いて考察する。本学学生が他大生に比べ有意に低かった項目として、「9 私は、こう思ふべきだと、自分に強制することが少ない」「13 私は生活のなかで、何か悩みがあるときには、距離を置いてみるようにしている」があげられる。この結果を、「問題を対象化したり、一時離れたりすることはせずに、悩みごとを常に抱え込んでしまう傾向」とする。これをイラショナル・ビリーフの「問題回避」が低かった結果と総合して考えると、本学学生は問題を回避せずに、むしろ常に抱え込む傾向にあるのではないだろうか。これは、学生相談室のカウンセラーへのインタビューから得られた、本学学生の「悩みすぎる」傾向や、「休むことを自分に許さない」傾向と関連することが推察される。以上、本学学生のイラショナル・ビリーフの特徴について述べた。

続いて、体験過程尊重の態度について述べる。本学学生は他大生に比べ、体験過程尊重の態度が有意に高いという結果であった。先行研究に倣った因子レベルの比較では、本学学生は他大生に比べ「体験過程を受容し行動する態度」、また「体験過程に注意を向けようとする態度」が有意に高いという結果が得られている。これは、本学学生は自分の中に豊かな感覚があると自覚しており、その感覚に照らし合わせたり、そこから得た感覚をもとに行動したりしている傾向にあると述べることができる。これは、本学学生の精神的健康のリソースの一つであると考えられる。この結果から、本学学生には思考優位の内省を促すよりも、自分の内面と対話をするようなやり取りの体得が有効である、と提案できよう。

ここまで、本学学生のイラショナル・ビリーフ、および体験過程尊重の態度の特徴について述べた。これらの結果についてまとめを、以下に示す。本研究では、本学学生の「体験過程を尊重する」という潜在的な力が示された。その一方で、イラショナルな「自己期待」「依存」が高く、悩みごとを常に抱え込んでしまう傾向がうかがえた。本学学生には、以上のような特徴が見出された。本学学生を支援するためには、これらの特徴を反映した心理教育を作成し、実施することが望まれる。

3 支援の在り方についての提言

これまでの結果を踏まえ、筆者は本学学生を支援する在り方として、以下のことを述べる。体験過程を尊重する力とは、自分の内なる声や、感情と対話する力と述べることができよう。その力を生かし、以下のことをじっくりと自分に問いかけることを提言したい。たとえば、「自分が出す結果は、完璧なものでなくてはいけないのか。現在の目標は、自分にじっくりきているものなのか」や、「自分はいま、悩みを抱え込みすぎてはいないか。いまの悩みを一度、荷下ろしすることはできないだろうか」などである。つまり、自分自身のイラショナル・ビリーフに対して、思考優位ではなく、体験過程尊重の態度で関わるということである。このように、自分の中にある感覚を信頼して、じっくり問いかけることが、本学学生にとって有効に働くと、筆者は考える。今後、さらに論理療法やフォーカシングの具体的技法を加え、心理教育の内容についてより精密に、かつ実証的に検討することが望まれる。

4 今後の課題ならびに展望

まず、調査対象者の課題がある。本研究では、時間的余裕があるとされる大学生が対象であったため、自分の内面とゆったり関わる体験過程尊重の態度において、他の年代とでは相違があることが予測される。そのため、今後は様々な年代での調査が望まれる。

次に、質問紙の限界をあげる。イラショナル・ビリーフでは、本来健康的であった目標が、どのよ

うなプロセスでイラショナルに変質するかまで、明らかにすることはできなかった。また、体験過程尊重の態度においては、自分では体験過程を尊重していると認識していても、実際の日常場面においてどれだけ尊重されているかは定かではない。そのため、これらについてさらなる質的検討が望まれる。

本研究の目的のひとつは、本学学生の心理教育に寄与する示唆を得ることであった。今後、本研究の結果を反映した心理教育を作成していくことが重要な課題である。

<謝辞>

本論文の作成にあたりご指導をくださいました、本学大学院の園田雅代教授に、心より御礼申し上げます。

<引用文献>

新井幸子 (2001) . 理想自己と現実自己の差異と不合理な信念が自己受容に及ぼす影響 心理学研究 72, 4, 315-321

藤澤大介・大野裕 (2005) . 認知療法 乾吉佑・氏原寛・亀口憲治・成田義弘・東山紘久・山中康裕 (編) 心理療法ハンドブック 創元社 pp.124-133

福盛英明・森川友子 (2003) . 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康との関連——体験過程尊重尺度 (The Focusing Manner Scale; FES) 作成の試み 心理臨床学研究 20, 6, 580-587

Gendlin.E.T 村瀬孝雄 (訳) (1966) . 体験過程と心理療法 牧書店

池見陽 (2004) . フォーカシング 氏原寛・亀口憲治・成田義弘・東山紘久・山中康裕 (編) 心理臨床大事典 培風館 pp.326-329

伊藤義美 (2002) . フォーカシングの実践と研究 ナカニシヤ出版

伊藤義美 (2005) . フォーカシングの展開 ナカニシヤ出版

Klagsburn.J 園田雅代 (訳) (2005) . フォーカシングを伝えるワークショップは、どのように教えたらよいか—どんな長さのクラスやプレゼンテーションであっても、それに応じて修正可能な、2時間版ワークショップ用のスクリプト (1) —創価大学教育学部論集 56, 79-92

小平美津子 (2007) . 大学生における理想自己と義務自己の意識傾向について 創価大学大学院文学研究科教育学専攻臨床心理学専修 修士論文 (未刊行)

中田行重 (1999) . 体験過程スケール 現代のエスプリ 5, 50-60.

坂本真士 (2010) . 社会心理学を生かす 坂本真士・杉山崇・伊藤絵美 (編) 臨床に生かす基礎心理学 東京大学出版 pp.195-206

佐藤祐基 (2005) . 自己効力感、不合理な信念、大学生活不安に関する因果モデルの検証 北方圏生活福祉研究所年報 11, 53-60

<参考文献>

青木剛 (2012) . FMSver.a.j の妥当性と信頼性の検討 臨床心理専門職大学院紀要 2, 33-41

Cornell.A.W 村瀬孝雄 (監) 大澤美枝子 (訳) (1996) . フォーカシング入門マニュアル[第3版] 金剛出版

土井晶子・森永康子 (2009) . 大学生における「フォーカシング的態度」と自己効力感、ソーシャル・スキル、Locus of Control の関連について 日本教育心理学会総会発表論文集 51, 83

Dryden.W 國分康孝・國分久子・國分留志 (訳) (1998) . 論理療法入門 川島書店

Ellis,A & Harper,R.A. 北見芳雄 (監) 國分康孝・伊藤順康訳 (1981) . 論理療法——自己説得のサイコセラピー 川島書店

Gendlin.E.T 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄 (訳) (1982) . フォーカシング 福村出版

伊藤順康 (1990) . 自己変革の心理学 講談社現代新書

國分康孝 (1999) . 論理療法の意義と特質 國分康孝 (編) 論理療法の理論と実際 誠信書房 pp.3-14

松岡洋一 (1999) . アレキシサイミア 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁杵算男・立花政夫・箱田裕司編 心理学辞典 有斐閣 pp.20

森 治子・長谷川浩一・石隈利紀・嶋田洋徳・坂野雄二 (1994) . 不合理な信念測定尺度 (JIBT-20) の開発の試み ヒューマンサイエンスリサーチ 3, 43-58

松村千賀子 (1990) . 大学生の不合理の信念の特徴と抑うつ傾向との関連 日本教育心理学会総会発表論文集 32, 479

松村千賀子 (1991) . 日本版 Irrational Belief Test (JIBT) 開発に関する研究 心理学研究 62, 2, 106-113

中垣美知代 (2006) . 体験過程理論と交流分析からみた精神的健康について 一体験過程尊重尺度 (FMS) と東大式エゴグラム (TEG) を用いて— ヒューマンサイエンス 9, 61-66

小塩真司 (2004) . SPSS と AMOS による心理・調査データ解析 因子分析・共分散構造分析まで 東京図書

丹野義彦 (2008) . 認知行動療法とは 内山喜久雄・坂野雄二 (編) 認知行動療法の技法と臨床 日本評論社 pp.2-8

上西裕之 (2009) 日常生活におけるフォーカシング的態度とアレキシサイミア傾向の関連 第28回人間性心理学会大会論文集 pp.166-167.

山崎 暁・内田利広・伊藤義美(2008)．フォーカシング的態度と自己注目が抑うつに与える影響 心理臨床学研究 26, 4, 488-492